

SIVU  
1

YhteisöTalo Espoon Syyskuu 2026



MAANANTAI

Kielikahvila maahan muuttaneille naisille

Maanantaisin klo 10-12

Kielikahvilassa vahvistetaan suomen kieltä toiminnan ja tekemisen keinoin.  
Lisätietoja p. 044 748 6401 / riikka.raatikainen@nicehearts.com  
Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

EMY JOOGA

Maanantaisin klo 12.15-13.30

Tervetuloa joogaamaan joko paikan päälle tai Discordin kautta Virtuaaliemyssä! Ryhmää ohjataan kuntouttavalla otteella rauhallista joogaa, jossa pääset myös haastamaan itseäsi lempeästi. Varustaudu mukavilla vaatteilla ja joogamatolla. Jos tulet paikan päälle, ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. (Jos et ole käyttänyt aiemmin Virtuaaliemyä, käy kirjautumassa Discordissa muutama päivää ennen ryhmää, niin ehdit saada käyttöoikeudet.)  
Järjestäjä: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry.

Junnuklubi

Maanantaisin klo 14-16

Avointa ja maksutonta harrastustoimintaa 1.-6. -luokkalaisille lapsille.  
Junnuklubissa lapsille tarjotaan maksuton välipala ja mahdollisuus tehdä läksyjä ohjatusti.  
Kerhoon voi saapua joustavasti klo 14.00 jälkeen, mutta viimeistään noin klo 14.45.  
Jatkuva haku osoitteessa: [www.webropol.com/s/junnuklubisyksy2026](http://www.webropol.com/s/junnuklubisyksy2026)  
Lisätietoja: p. 044 727 7309  
Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry



Sydäimestä sydämeen – vanhempien ja lasten ryhmä

Maanantaisin klo 17-19

Tervetuloa yhteiseen lämminkiseen vanhempien ja lasten ryhmätoimintaan. Sydäimestä sydämeen -ryhmässä tuetaan vanhempien ja lasten välistä vuorovaikutusta tietoisuuksien, leikkien ja muiden toiminnallisten aktiviteettien avulla. Ryhmässä tarjotaan lämmin ruoka.  
Lisätietoja: [www.espoonmokolat.fi](http://www.espoonmokolat.fi)  
Järjestäjä: Espoon monikulttuuriset lapset ja nuoret ry

TIISTAI

Paut ry autismikirjolla olevien lasten ja nuorten vanhempien vertaistuki-ilta

Tiistaina 1.9. klo 18.00-19.30

Ilta on tarkoitettu kaikille, jotka kaipaavat hetken hengähdystä oman autismikirjolla olevan lapsen/nuoren elämän keskellä. Omien pulmien jakaminen ja toisten vanhempien tilanteiden kuuleminen auttaa jaksamaan arjessa. Ryhmää ohjaavat vertaisvanhemmat Mari ja Tiina  
Lisätietoja: <https://paut.fi/tapahtumat>  
Järjestäjä: Autismiyhdistys PAUT ry

Kiinalainen kulttuuri-ilta

Tiistaisin klo 18-20

Tervetuloa kaikille puhumaan ja harjoittelemaan kiinan kieltä meidän kanssa. Ryhmässä pelataan kiinalaista korttipeliä ja shakkia, tutustutaan kiinalaiseen tanssiin. Ryhmän tavoitteena on kiinalaisten maahanmuuttajien ja heidän perheenjäsenten sopeutuminen Suomeen. Ryhmä on avoin kaikille, mutta lapset osallistuvat vanhempien kanssa. Lisätietoja: [chunjie.liu22@gmail.com](mailto:chunjie.liu22@gmail.com)

KESKIVIIKKO

Yhteinen aamu talolla

Keskiviikkoisin klo 9.30-11

Keskiviikkoamuisin YhteisöTalon ovet ovat avoinna kaikille. Olet tervetullut kahville ja puurolle, tapaamaan muita, viettämään aikaa tai vaikka juttelemaan, jos jokin asia askarruttaa.  
Lapsiperheille ovat käytössä talon leikkihuoneet ja jumppasali.  
Myös lastenvaatteiden kierrätyspiste on avoinna. Yhteinen aamu on myös hyvä hetki tulla tutustumaan YhteisöTalon toimintaan ilman ajanvarausta. Voit tulla piipahtamaan hetkeksi tai jäädä pidemmäksi aikaa – juuri oman aikataulusi mukaan.  
Talolle on esteetön pääsy.  
Lisätietoja: 044 727 7309  
Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry

Darinkielinen ryhmä naisille

Keskiviikkoisin klo 13.30-15.30 (9.9. alkaen)

Tervetuloa naisten hyvinvointiryhmään. Ryhmässä on erilaisia aiheita, hyvinvointiteemaa ja liikuntaa. Puhumme farsin kieltä.  
Lisätietoja: Minna p. 044 741 3751 [minna.lehmusenkukka@nicehearts.com](mailto:minna.lehmusenkukka@nicehearts.com)  
Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry.

SPR Keski-Espoon ensiapuryhmä

Keskiviikkona 19.8. klo 18-20

Ensiapuryhmässä voit harjoitella ensiapu- ja valmiustaitoja mukavassa porukassa. Harjoitusillat ovat avoimia kaikille 16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen oppimisesta kiinnostuneille. Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita.  
19.8. teema: sairaskohtaukset  
Lisätietoa ja ilmoittautuminen: [ensiapu@sprkeskiespoo.fi](mailto:ensiapu@sprkeskiespoo.fi)  
Tervetuloa mukaan!  
Järjestäjä: SPR Keski-Espoo

Liikuntakerho

Keskiviikkoisin klo 14.30-15.30

Liikuntakerhossa tutustutaan yleisurheiluun, pelataan ja leikitään sekä kehitetään monipuolisesti liikuntataitoja. Aiempaa liikuntataustaa ei tarvita.  
Huom! Liikuntakerho järjestetään Kannusillan liikuntahallilla.  
Kerho on suunnattu 1.-6.-luokkalaisille.  
Lue lisää ja hae paikkaa kerhosta osoitteesta: [www.webropol.com/s/kokkikerholiikuntakerho2026](http://www.webropol.com/s/kokkikerholiikuntakerho2026)  
Lisätietoja p. 044 727 7309  
Järjestäjät: YhteisöTalo Espoo ja Espoon Tapiot.





 YhteisöTalo Espoo

Haluatko kuukausimainoksen sähköpostiisi joka kuukausi? 

Liity postituslistalle laittamalla viesti osoitteeseen: [yhteisotalo.espoo@nicehearts.com](mailto:yhteisotalo.espoo@nicehearts.com)



Terveyskuja 2 B, Espoo  
p. 044 727 7309

SIVU  
2

YhteisöTalo Espoon Syyskuu 2026



TORSTAI

Naapuriäidit satutuokio ja leikkiryhmä

Torstaina 17.9. klo 10.00-11.30

0—2,5-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen tai muille läheisille aikuisille. Tarinoita, lauluja, leikkiä ja yhdessäoloa. Lämmin ja leikkisä paikka perheille tavata muita, viettää aikaa yhdessä ja tutustua erilaisiin kulttuureihin ja tarinoihin. Ilmoittautuminen: Naapuriäiti Ozlem p. 044 249 1437. Huom! Ryhmä järjestetään englanniksi. Lisätietoa: <https://naapuriaidit.fi/en/toimintaa/espoo-neighbourhood-mothers-story-telling-play-english-group/> Järjestäjä: Naapuriäidit / Nicehearts ry

Candy - avoin olohuonetoiminta 10–28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille

Torstaisin klo 14.30-17.30

Tervetuloa mukaan turvallisemman tilan periaatteita noudattavaan avoimeen toimintaan. Tarjoamme välipalan jokaisella kerralla sekä rentoa tekemistä, johon voi halutessaan osallistua. Ohjaajina ovat Espoon Tyttöjen Talolta Maria ja Päivi.

Auroras-mentorointiryhmä kansainvälisille koulutetuille naisille

Torstaina 17.9. / 24.9. klo 18-20

Tervetuloa Auroras-ryhmään harjoittelemaan työelämän suomen kieltä ja edistämään urapolkuasi Suomessa! Ryhmä tapaa torstaisin 17.9.-10.12.2026. Ryhmä on avoin Suomeen muuttaneille naisille, joilla on jonkin alan koulutus ja n. B1 suomen kielen taso. Hae mukaan 31.8. mennessä: <https://suomenakateemistennaistenliittoryf.my.site.com/AktoriGroupRegistration/> Lisätietoa: [svetlana.widgren@auroras.fi](mailto:svetlana.widgren@auroras.fi) / 045 783 84593 Järjestäjä: Auroras-verkosto / Suomen Akateemisten Naisten Liitto

Asian dance

Torstaisin klo 18-20

Kaikille yli 18-vuotiaille naisille avoin tanssiryhmä, jossa tanssitaan aasialaista tanssia yhdessä harrastaen. Max 12 osallistujaa. Lisätietoa: [asddance0@gmail.com](mailto:asddance0@gmail.com)

PERJANTAI

MLL Perhekahvila

Perjantaina 4.9. / 11.9. / 25.9. klo 10-12

Perhekahviloihin ovat kaikki lapsiperheet tervetulleita! Perhekahvilassa tutustut muihin samassa elämäntilanteessa oleviin vanhempiin ja lapset saavat ikäistään leikkiseuraa. Järjestäjä: MLL Keski-Espoo

Tjejvillan Fredagar Kl. 14-17

Barnavårdsföreningens Tjejvillan är en trygg och inspirerande plats för dig som identifierar dig som flicka. Till Tjejvillan kan du kan komma som du är, med kompisar eller ensam. På Tjejvillan finns alltid utbildade ledare på plats. För alla som identifierar sig som flicka, eller känner att Tjejvillan är rätt ställe för hen, i åldern 10–18 år. [www.bvif.fi/tjejvillan](http://www.bvif.fi/tjejvillan)

Äidit ja tytöt ilta

Perjantaina 4.9. / 18.9. klo 18-20

Äitini kanssa on mukavaa jutella, leikkiä ja pelata peliä ja muita mukavia juttuja. Tutustun syvemmin minun äitiini/tyttäreeni. Vahvistetaan ja edistetään omaa identiteettiä ja kulttuuria. Maistetaan kotimaista ruokaa ja herkkuja. Liikutaan, tanssitaan ja lauletaan arabian lauluja. Otamme vastaan vain ensimmäiset 20 tyttöä (7—20v) ja heidän äitinsä. Ilmoittaudu mukaan: 044 577 1981 / [hawartalat@gmail.com](mailto:hawartalat@gmail.com)

MUUTA

Koululaisten syyslomaleiri

Tiistaista perjantaihin 13.-16.10. klo 9-13

Leiri on suunnattu vuosina 2016-2019 syntyneille lapsille. Leirillä tarjotaan aamupala ja lämmin lounas. Leirillä vietetään aikaa yhteisleikkien, askarteluiden sekä ulkoilun parissa. Hakuaika 1.-15.9.2026 osoitteessa: [www.webropol.com/s/syyslomaleiri2026](http://www.webropol.com/s/syyslomaleiri2026) Lisätietoja: p. 044 727 7309 Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry



Lastenvaatteiden kierrätyspiste

Maanantaista torstaihin klo 9-14, muina aikoina ajanvarauksella

Hae maksutta tai lahjoita ehjiä ja puhtaita lastenvaatteita ja -tarvikkeita. Lisätietoa ja ajanvaraus p. 044 727 7309

Palveluohjausta Suomeen muuttaneille naisille ajanvarauksella

Palveluohjauksessa voit saada apua erilaisiin arjen haasteisiin, lomakkeiden ja asiakirjojen täyttämisestä perhe-elämän haasteisiin. Palveluohjauksessa on mahdollisuus käyttää tulkkia. Voit varata ajan: Riikka p. 044 748 6401 Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

Digitukea ja neuvontaa

Maanantaisin klo 12.30-14.30

Tarvitsetko apua tietokoneen, kännykän tai sähköisten palveluiden käytössä? Haluatko oppia uutta? Digituessa teet itse ja opit. Apunasi on digiohjaaja, joka auttaa ja neuvoo. Ota oma kännykkä/tietokone mukaan. Lisätietoja ja ilmoittautuminen p. 044 748 6401 / [riikka.raatikainen@nicehearts.com](mailto:riikka.raatikainen@nicehearts.com) Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry



YhteisöTalo Espoo on Espoon keskuksessa sijaitseva kohtaamispaikka, jonka kaikki toiminta on täysin maksutonta. Haluatko järjestää meillä avointa ryhmätoimintaa? Ota yhteys talopuhelimeen: p. 044 727 7309.



Terveyskuja 2 B, Espoo  
p. 044 727 7309

MONDAY

Language cafe for immigrant women

On Mondays from 10 to 12

In the language cafe, you can strengthen your Finnish language skills through activities and discussions. For more information tel. 044 748 6401 / riikka.raatikainen@nicehearts.com Organizer: WahvaNainen / Nicehearts ry

EMY Yoga

On Mondays from 12.15 to 13.30

Welcome to yoga at YhteisöTalo or via Discord at Virtuaaliemy! The group is led with a rehabilitative approach, focusing on gentle yoga that also allows you to gently challenge yourself. Be sure to wear comfortable clothes and bring a yoga mat.. If you come on site, register via: vello.fi/emyry to Virpi tel. 050 310 7981. (If you haven't used Virtuaaliemy before, log in to Discord a few days before the group so you have time to get access.) Organizer: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Junnuklubi

On Mondays from 14 to 16

Open and free of charge activities for 1st to 6th graders. Junnuklubi provides snack for the children and the opportunity to do homework. You can register for the club in advance at [www.webropol.com/s/junnuklubisyksy2026](http://www.webropol.com/s/junnuklubisyksy2026) For more information: Tel. 044 727 7309 Organizer: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry



From Heart to Heart

On Mondays from 17 to 19

Welcome to our warm and welcoming group activities for parents and children. The “From Heart to Heart” group promotes interaction between parents and children through informational sessions, games, and other hands-on activities. A warm meal is provided during the group sessions. For more information: [www.espoonmokat.fi](http://www.espoonmokat.fi) Organizer: Espoon monikulttuuriset lapset ja nuoret ry.

TUESDAY

Paut ry Peer Support Evening for Parents of Children and Youth on the Autism Spectrum

On Tuesday 1.9. from 18 to 19.30

This evening is intended for anyone who needs a moment to catch their breath amid the daily life of raising a child or youth on the autism spectrum. Sharing your own challenges and hearing about other parents' experiences helps you cope with everyday life. The group is led by peer parents Mari and Tiina For more information: <https://paut.fi/tapahtumat> Organizer: Autismiyhdistys PAUT ry

Chinese Culture Evening

On Tuesdays from 18 to 20

Everyone is welcome to come and speak and practice Chinese with us. The group plays Chinese card games and chess, and learns about Chinese dance. The goal of the group is to help Chinese immigrants and their families adapt to life in Finland. The group is open to everyone, but children must participate with their parents. For more information: [chunjie.liu22@gmail.com](mailto:chunjie.liu22@gmail.com).

WEDNESDAY

Morning together at YhteisöTalo

On Wednesdays from 9.30 to 11

On Wednesday mornings, the doors of YhteisöTalo are open to everyone. You are welcome to enjoy coffee and porridge, meet others, spend time together, or simply have a chat if something is on your mind. The playrooms and gym hall are also available for families with children. The children's clothing recycling point is also open. Morning Together is also a great time to come and learn more about YhteisöTalo and its activities without an appointment. You can stop by for a little while or stay longer – whatever works best for you. The house is accessible. For more information: Tel. 044 727 7309 Organizer: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry

First Aid Skills practice

On Wednesday 19.8. from 18 to 20

In the first aid group, you can practice first aid and emergency response skills in a friendly group. The training sessions are open to anyone 16 years of age or older who is interested in learning first aid. No prior first aid experience is required. 19.8. Theme: Medical Emergencies Welcome! Organizer: SPR Keski-Espoo For more information and registration: [ensiapu@sprkeskiespoo.fi](mailto:ensiapu@sprkeskiespoo.fi)

Sports club

On Wednesdays from 14.30 to 15.30

In the Sports Club, participants explore various track and field events, such as the high jump and javelin throw, and engage in a variety of games, activities, and exercises to develop their athletic skills. No prior athletic experience is required. The club is organized in collaboration with Espoon Tapiot. Note: The sports club meets at the Kannusilla Sports Hall. Group is intended for children in grades 1–6. Read more and apply for a spot in the club at: [www.webropol.com/s/kokkikerholiikuntakerho2026](http://www.webropol.com/s/kokkikerholiikuntakerho2026) For more information: Tel. 044 727 7309 Organizer: YhteisöTalo Espoo / Espoon Tapiot



## THURSDAY

### Neighbourhood Mothers Story telling & Playgroup (English group)

On Thursday 17.9. from 10 to 11.30

For children 0-2.5 years and their caregivers. Stories, songs, play and friendship! Welcome to a warm and playful space for families to meet, connect and explore different cultures and stories together.

Registration: Neighborhood Mother Ozlem

tel. 044 249 1437. More information:

<https://naapuriaidit.fi/en/toimintaa/espoo-neighbourhood-mothers-story-telling-play-english-group/>

Organizer: Naapuriäidit / Nicehearts ry

### Candy — open living room activities for girls and young women aged 10-28

On Thursdays from 14.30 to 17.30

Welcome to our open activities, which follow safer space principles. We offer a snack at every session and relaxed activities that you can participate in if you wish.

The instructors are Maria and Päivi from Espoon Tyttöjen Talo. Welcome to join!

### Auroras Mentoring Group for Internationally Educated Women

On Thursday 17.9. / 24.9. from 18 to 20

Welcome to the Auroras group to practice Finnish for the workplace and advance your career in Finland! The group meets on Thursdays from September 17 to December 10, 2026. The group is open to women who have moved to Finland, have a degree in a specific field, and have a Finnish language proficiency level of approximately B1. Apply by August 31:

<https://suomenakateemistennaistenliittoryf.my.site.com/AktoriGroupRegistration/> For more information:

[svetlana.widgren@auroras.fi](mailto:svetlana.widgren@auroras.fi) / 045 783 84593

Organizer: Auroras-Verkosto / Suomen Akateemisten Naisten Liitto

### Asian dance

On Thursdays from 18 to 20

A dance group open to all women over 18 years old, where people dance Asian dance together.

Max 12 participants.

For more information: [asddance0@gmail.com](mailto:asddance0@gmail.com)

## FRIDAY

### MLL Family cafe

On Friday 4.9 / 11.9. / 25.9. . from 10 to 12

All families with children are welcome at the family cafe! Family cafes are a great way to meet other parents in a similar situation and for children of all ages to play together.

Organizer: MLL Keski-Espoo

### Tjeivillan

On Fridays from 14 to 17

Tjeivillan is a safe and inspiring place for those who identify as girls. At Tjeivillan, you can come as you are, with friends or by yourself. There are always trained instructors at Tjeivillan. Group is for everyone aged 10–18 years, who identifies as a girl or feels that Tjeivillan is the right place for them. Activities are organized in Swedish.

[www.bvif.fi/tjeivillan](http://www.bvif.fi/tjeivillan).

Organizer: Barnvårdsföreningen rf

### Mothers and girls evening

On Friday 4.9. / 18.9. from 18 to 20

With my mother it's nice to talk, to play and play games and other nice things. I get to know my mother/daughters better. Strengthening and promoting one's own identity and culture. Taste local food and delicacies. Moving around, dancing and singing Arabic songs. We only accept the first 20 girls (7–18 years) and their mothers. If you want to join, please send an email: [hawartalat@gmail.com](mailto:hawartalat@gmail.com)

## OTHERS

### Fall break camp for schoolchildren

On Tuesday to Friday  
13.-16.10. from 9 to 13

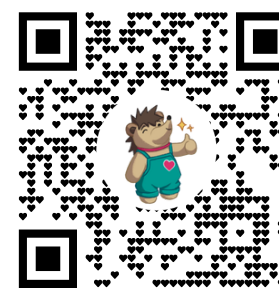
The camp is intended for children born between 2016 and 2019. Breakfast and a hot lunch are provided at the camp. Campers spend their time playing group games, doing crafts, and enjoying outdoor activities.

Application period: September 1–15, 2026 at

[www.webropol.com/s/syyslomaleiri2026](http://www.webropol.com/s/syyslomaleiri2026)

For more information: Tel. 044 727 7309

Organizer: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry



### Children's clothing recycling

Open Monday to Thursday from 9 to 14,  
at other times by appointment only

Pick up items for free or donate clean, undamaged children's clothing and supplies.

For more information and to make an appointment, call 044 727 7309

### Counseling and Advice for immigrant women

In the service counselling you can get help with various everyday challenges, from filling in forms and documents to family life challenges. You can book an appointment:

Riikka Tel. 044 748 6401,

Organizer: WahvaNainen / Nicehearts ry

### Digital support and guidance

On Mondays from 12.30 to 14.30

Do you need help using a computer, cell phone, or online services? Would you like to learn something new?

At Digital support, you do it yourself and learn as you go.

A digital coach will be there to help and guide you.

Please bring your own cell phone or computer.

For more information and to register, call 044 748 6401

/ [riikka.raatikainen@nicehearts.com](mailto:riikka.raatikainen@nicehearts.com)

Organizer: WahvaNainen / Nicehearts ry



YhteisöTalo Espoo is a meeting place located in the Espoo center, where all activities are completely free of charge.

Would you like to organize open group activities with us? Please contact us by house phone: 044 727 7309.



Terveyskuja 2 B, Espoo  
p. 044 727 7309